


Rindswürfel an Rotwein mit Granatapfel



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 3 h 55 min

 Aktivzeit: 55 min

 Einfach



Zutaten


für 4 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Rind in grossen Würfeln
- 500 g** Suppengemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch)
- 1** Zwiebel
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 EL** Tomatenpüree
- 1 EL** Honig
- 5 Zweige** Majoran
- 5 dl** kräftiger Rotwein
- 5 dl** Rindsbouillon
- 0.5** Granatapfel
- 2 EL** Speisestärke

Polenta und Rosenkohl

- 2.5 dl** Milch
- 2.5 dl** Wasser
- 125 g** feine Polenta
- 40 g** geriebener Sbrinz
- 1** Ei
- 800 g** Rosenkohl
- 2 EL** HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl

Zubereitung

-  Suppengemüse und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 750** kcal
- 61 g** Eiweiss
- 49 g** Kohlenhydrate
- 23 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Einheimisches Futter

Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

- 2 Rindsragout mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Öl kräftig erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz das Gemüse anrösten. Tomatenpüree und Honig beifügen und mitdünsten. Ragout mit Majoran wieder beifügen, Rotwein und Bouillon dazugiessen und das Ragout 3 Stunden weich schmoren lassen.
- 3 Granatapfel halbieren, Kerne auslösen und beiseitestellen.
- 4 Milch, Wasser und Salz aufkochen. Unter Rühren die Polenta beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. Polenta vom Herd ziehen, Käse und Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta auf einem geölten Backblech 1 cm dick ausstreichen. Kalt stellen.
- 5 Rosenkohlblätter waschen, danach soweit als möglich ablösen, den innersten Teil je nach Grösse vierteln oder halbieren.
- 6 Ragout in ein Sieb abgiessen, dabei die Sauce auffangen und in die Pfanne zurückgeben. Sauce aufkochen, Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ragout ohne Gemüse, jedoch mit dem beiseitegestellten Granatapfel zur Sauce geben.
- 7 Polenta in Dreiecke schneiden und diese im Rapsöl goldbraun braten. Gleichzeitig Rosenkohl in Butter andünsten. Bouillon beifügen und alles zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Fleisch mit Sauce, Rosenkohl und Polenta-Ecken auf vorgewärmten Tellern anrichten.
Tipp
Zum Anrichten nur einen Teil des Rosenkohls auf den Teller geben, den Rest separat dazu servieren. Auf diese Weise kommen Fleisch und Polenta besser zur Geltung.